

【テーマ】  
 強化期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

##### 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 3

A											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° アップキックを意識して		150	0:03:30
Drill	25	×	4	1	0' 35"	3	FR	帆掛け船 右・左 曲げていない脚はしっかり速く打とう		100	0:02:20
S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	6ビート 1/3呼吸		300	0:05:00
S	100	×	18	1	1' 25"	3	FR	一定ペース		1800	0:25:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	0' 50"	3・4・5	FR	パドル DES	450	0:07:30
2)	P	150	×	1	3	2' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	450	0:08:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										4150	1:25:50



【テーマ】  
 強化期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2022/11/12 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 3

B													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time
W-PU													0:10:00
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR					300	0:05:30
S	100	×	3	1	1'40"	2-3-4	FR	DES				300	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して			150	0:03:30
Drill	25	×	4	1	0'35"	3	FR	帆掛け船	右・左 曲げていない脚はしっかり速く打とう			100	0:02:20
S	50	×	6	1	0'50"	3	FR	6ビート	1/3呼吸			300	0:05:00
S	100	×	15	1	1'35"	3	FR	一定ペース				1500	0:23:45
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	0'55"	3-4-5	FR	パドル	DES		450	0:08:15
2)	P	150	×	1	3	2'45"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ		450	0:08:15
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW													0:05:00
Total												3850	1:25:05

【テーマ】  
 強化期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2022/11/12 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 3

C												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して			150	0:04:00
Drill	25	×	4	1	0'40"	3	FR	帆掛け船 右・左 曲げていない脚はしっかり速く打とう			100	0:02:40
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	6ビート 1/3呼吸			300	0:05:30
S	100	×	14	1	1'45"	3	FR	一定ペース			1400	0:24:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	0'55"	3・4・5	FR	パドル DES		450	0:08:15
2)	P	100	×	1	3	2'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:06:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:25:55

【テーマ】  
 強化期B  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

2022/11/12 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 3

D													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° アップキックを意識して			150	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	0'40"	3	FR	帆掛け船 右・左 曲げていない脚はしっかり速く打とう			100	0:02:40	
S	50	×	8	1	0'55"	3	FR	6ビート 1/3呼吸			400	0:07:20	
S	100	×	12	1	1'50"	3	FR	一定ペース			1200	0:22:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	3	1'00"	3・4・5	FR	ハドル DES			450	0:09:00
2)	P	100	×	1	3	2'00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			300	0:06:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3500	1:26:00	

【テーマ】  
 強化期B  
 エアビック  
 長く持続できる フォームチェック

2022/11/12 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 3

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR					300	0:06:00	
S	100 × 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して			150	0:04:00	
Drill	25 × 4	1	0'45"	3	FR	帆掛け船	右・左	曲げていない脚はしっかり速く打とう			100	0:03:00
S	50 × 6	1	0'55"	3	FR	6ビート	1/3呼吸			300	0:05:30	
S	100 × 12	1	1'55"	3	FR	一定ペース				1200	0:23:00	
S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0'40"	6	FR	奇数	→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00	
1)	P 50 × 3	3	1'00"	3・4・5	FR	パドル	DES			450	0:09:00	
2)	P 100 × 1	3	2'00"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ			300	0:06:00	
		1	2'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
DW											0:05:00	
Total										3400	1:26:00	



【テーマ】  
 強化期B  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

2022/11/12 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 3

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° アップ°キックを意識して			150	0:04:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	帆掛け船 右・左 曲げていない脚はしっかり速く打とう			100	0:03:00
S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	6ビート 1/3呼吸			300	0:06:30
S	100	×	8	1	2' 05"	3	FR	一定ペース			800	0:16:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	3・4・5	FR	パドル DES		450	0:10:30
2)	P	100	×	1	3	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3000	1:25:10